

げんキッズ



★おうちの人といっしょによみましょう



大仙市立豊岡小学校 保健室
5月号一③ 平成30年5月21日

尿検査についてのお願い (全校児童が対象です)

あす5月22日(火)は尿検査があります。

尿検査では、腎臓病や糖尿病にかかっていないかなど、自分ではわかりづらい病気を発見することができます。尿検査を正しく受けることで、病気の信号をキャッチすることができますので、朝起きたらすぐトイレに行き、きちんとおしっこをとり、忘れずに学校へ持ってきましょう。

尿のとり方 正しくとらないと異常が出る場合があります

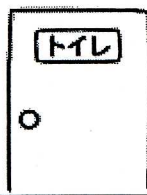
前日



薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない

夕食後は、はげしい運動はしない

ねる前に必ずトイレに行っておく



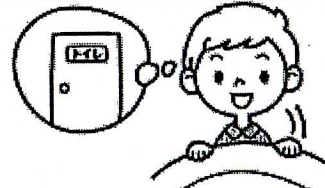
当日

目が覚めたらすぐ尿をとる

出始めの尿を少し流してから

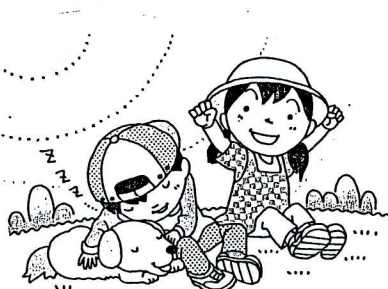
すてる

提出容器に移し、手を洗う



ふたはしっかりと閉める

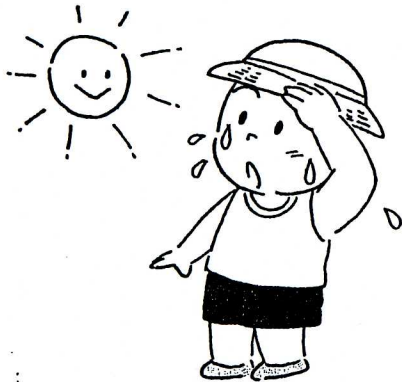
*おしっこを検査してくれる保健事業団の人が9時まえに回収に来ます。おしっこは、その日にとった新鮮なものでないと検査できません。忘れたからといって次の日持ってきても検査できません。6月1日(金)が再検査と予備日になっているので、近くなったらまたお知らせします。



暑いとき、おしっこが近くなるのは、どうして？

暑いときには、からだの中の水分があせとなって外に出てきます。でも寒いときにはあせがあまり出ないので、その分、おしっことなって出るのです。

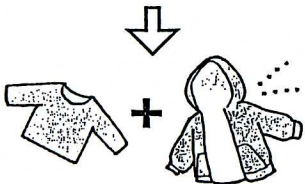
からだにとって、ちょうどよい水分の量は決まっています。寒いときには、おしっこを多めに出して、水分を調節するというわけです。



よみは「夏」そろそろ気をつけましょう！！

衣服の調節

- 天気によって、気温が上下しやすい。
- 朝晩と日中の気温差が大きい。



調節しやすい服装に。着替えの準備も忘れずに。

水分補給

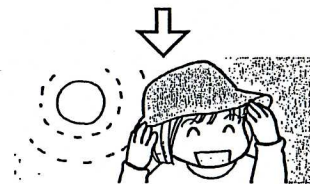
- 晴れた日の日中は、夏のような暑さに。
- 子どもは大人よりもたくさん汗をかく。



少しずつ、こまめに水分補給を。

紫外線

- 紫外線の量は、5月ごろから急増。
- お昼前後の時間帯がもっとも強い。



外遊びのときは、帽子をかぶりましょう。

ポケットにハンカチ・ティッシュ

手を洗ったときや、急に鼻血が出たときなど、ハンカチ・ティッシュを持っていなくて、困ることがあります。毎朝、ポケットに入れて持たせてください。

ハンカチ・ティッシュがあるとき



ハンカチ・ティッシュがないとき

